

EVROPSKI DAN SRČNEGA POPUŠČANJA

V soboto 7.5.2016 ob 17. uri na Ivarčkem jezeru: **'NA
POTI ZAVEDANJA O SRČNEM
POPUŠČANJU** z Majo Pušnik Vrčkovnik dr.
med.,spec. int.

V sredo 11.5.2016 ob 18. uri v dvorani Družbenega
doma. Predavala in odgovarjala na vprašanja
bo Prim. Cirila Slemenik Pušnik dr. med.,
spec. Naslov predavanja: **'SRČNI INFARKT
LAHKO VODI DO SRČNEGA POPUŠČANJA:
KAKO TO PREPREČIMO'**. Sledile bodo meritve
holesterola in tlaka ter prikaz masaže srčne mišice
in uporabe AED.

V četrtek 12.5.2016 ob 10. uri v Koroškem
medgeneracijskem centru na Ravnah: **'POGOVOR
S SRČNIM BOLNIKOM Z DVAKRAT
PRESAJENIM SRCEM'**, Hermanom Kumprijem.

NOV JAVNO DOSTOPNI AED - OJSTRICA - DRAVOGRAD

Stranka SMC Dravograd vztrajno zbira prostovoljne prispevke in skupaj z OZRK Dravograd namešča javno dostopne AED na svojem območju. Tokrat na podružnični OŠ na Ojstrici. Kljub rahlemu sneženju se je zbralo precej domačinov, ki so lahko pod budnim

očesom članov ekipe prve pomoči, OZRK Dravograd, tudi preizkusili svoje znanje oživljanja na lutkah.

(UTRINKE SI LAHKO OGLEDATE TUKAJ!!!)

ČESTITAMO prim. CIRILI



Prim. Cirila Slemenik Pušnik prejme

VELIKO PLAKETO OBČINE RAVNE NA KOROŠKEM

za prijazen pristop do bolnikov,
usmerjevalen odnos do civilne družbe
na področju zdravja,

za prispevek k širitvi mreže
javno dostopnih avtomatskih defibrilatorjev

in za aktivno vlogo v dejavnostih
koronarnih klubov na celotnem
območju Koroške.

**TEDEN ZA NAŠE ZDRAVJE V OBČINI
RAVNE**

17.04. - 23.04.2016

Pričelo se je že v nedeljo, 17.04.2016, s predajo 82. javno dostopnega AED v naselju Zelen breg, kjer so krajanji s prostovoljnimi prispevki, z donacijo Zavarovalnice Triglav in občine Ravne na Koroškem zagotovili nakup in namestitvev aparata v ogrevano omarico.

(OGLEJTE SI UTRINKE TUKAJ!!!)



Ponedeljek, 18.04.2016 je bil namenjen usposabljanju vseh zainteresiranih v temeljnih postopkih oživljanja z uporabo AED v Kulturnem centru Ravne na Koroškem, ki se ga je udeležilo lepo število mladih in malo manj mladih.

[\(OGLEJTE SI UTRINKE TUKAJ!!!\)](#)



V torek 19.04.2016, je predavanje prim. Cirile Slemenik Pušnik, dr. med. v KC Ravne, ob 17h, privabilo številno občinstvo, ki je lahko spoznalo vzroke in zaplete bolezni srca in ožilja. Po predavanju so si udeleženci lahko izmerili skupni holesterol in se seznanili s temeljnimi postopki oživljanja ter uporabo AED.

[\(OGLEJTE SI UTRINKE TUKAJ!!!\)](#)



V sredo, 20.04.2016 so predavanju Maje Pušnik Vrčkovnik, dr. med. v KC Ravne, prisluhnili dijaki ravenske Gimnazije, ob 17h pa so lahko udeleženci pospešili svoj utrip z živahno hojo po grajskem parku s prim. Cirilo.

[\(OGLEJTE SI UTRINKE TUKAJ!!!\)](#)



V četrtek živahna hoja v Kotljah. Zbor pred gasilskim domom ob 17h.



V petek, 22.04.2016 je potekal sejem zdrave, lokalne hrane na tržnici Ravne.

(OGLEJTE SI UTRINKE TUKAJ!!!)



V soboto, 23.04.2016 se je teden za naše zdravje zaključil z meritvami skupnega holesterola in krvnega tlaka v trgovini Mercator, Dobja vas.

(OGLEJTE SI UTRINKE TUKAJ!!!) Nasvidenje na naslednjem dogodku!

HIPOKRAT O GIBANJU (okoli 460 do 377 pr. n. št.):

'Vsi deli telesa, ki jih pri delu (beri: v vsakdanjem življenju) primerno uporabljamo, se dobro razvijajo, ostanejo zdravi in se starajo počasi. Če jih ne uporabljamo, so nagnjeni k bolezni, zaostajajo v rasti in se starajo hitreje'. (Polet 14.4.2016)

ŠOLA ZDRAVEGA ŽIVLJENJA-TALASO STRUNJAN -Maj 2016

Prijavilo se nas je 52. Možne so še prijave za Hotel Svoboda.

ZBOR ČLANOV ZA LETO 2015

Zbor članov na katerem smo ocenili naše delo v letu 2015 in sprejeli usmeritve ter finančni plan za leto 2016 je bil v soboto 20. februarja 2016 ob 16. uri v veliki dvorani Družbenega doma na Prevaljah. Po Zboru je sledilo klubsko družabno srečanje, s skromno malico, glasbo in plesom. [UTRINKE SI OGLEJTE TUKAJ!!!](#)

ZAPISNIK 1. SEJE ODBORA KKMD V LETU 2016

Odbor se je sestal na svoji 1. seji v letu 2016. Sklepe lahko preberete v [ZAPISNIKU](#)

INICIATIVA ZA AED - POBUDE

Poglejte, za kaj se zavzemamo v svojih pobudah!!! [KLIKNITE TUKAJ!!!](#)

INICIATIVA ZA AED - PRAVILNIK O PROMETNI SIGNALIZACIJI

Iniciativa za AED je sodelovala pri pripravi [Pravilnika o prometni signalizaciji in prometni opremi na cesti, ki uvaja prometno signalizacijo za AED \(Uradni list RS št. 99/2015\)](#). Prometna signalizacija za AED je v treh oblikah:

1. kot dopolnilna tabla za prometni znak (23. člen)
2. kot obvestilna signalizacija (61. člen)

3. kot simbol na prometni signalizaciji (68. člen)

Slovenija je prva država v Evropi, ki uvaja prometno signalizacijo za AED. Čeprav gre za popolno novost, ki je v Evropi ne poznajo, je Ministrstvo za infrastrukturo in prostor brez težav uvedlo prometno signalizacijo za AED v pravni red Republike Slovenije. Ves čas je sodelovalo z našo Inicijativo za AED, kar bi lahko bil zgled še za kakšno ministrstvo.

POGLEJ, KAJ SE DOGAJA???

USPEŠNA UPORABA AED NA PREVALJAH

V četrtek, 15.10.2015, nekaj minut čez enajsto je 66 letni moški nenadoma padel po tleh in ni kazal znakov življenja. Prisotni so takoj poklicali pomoč, poslali nekoga po AED in že po prvem sunku el. toka ter dobri minuti masaže prsnega koša je gospod že zadovoljivo, samostojno dihal, približno 4 minute po tem, ko se je zgrudil.

Res je, da so ta uspešen primer 'zagrešile' medicinske sestre v domu starejših na Prevaljah, kjer je nameščen tudi javno dostopni AED, a vsak, ki pozna naravo dela v taki ustanovi ve, da ta dogodek ni bil rutinska intervencija, ampak pohvale vredno, hitro, odločno in preudarno ukrepanje. Gospod, ki je bil v Domu le na obisku, pa že veselo čaka na operacijo srčnih žil v UKC Maribor in nima sicer nobenih posledic.

Mediji bi bili vsekakor bolj navdušeni, če bi AED uporabil naključni mimoidoči laik, nekje zunaj, na terenu, a če bi se zastoj zgodil le nekaj minut po tem, ko bi gospod z obiska

odšel domov, bi bila lahko njegova usoda danes precej drugačna.

Zato VSE ČESTITKE osebju Doma 'Na Fari', gospodu pa hitro okrevanje!!!

Le skupaj smo lahko še boljši!!!

Posnetke podatkov z [AED si lahko ogledate TUKAJ!!!](#)

CEPLJENJE PROTI GRIPI

Nacionalni inštitut za javno zdravje svetuje cepljenje proti gripi. Posebej priporočljivo je za kronične bolnike, starejše osebe in nosečnice. Za kronične bolnike, osebe stare 65 in več let ter nosečnice je cena 7 EUR, za vse ostale pa 12. Naročite se lahko na tel. št. **02 87 05 608 ali 02 87 05 600.**

EVROPSKI DAN SRČNEGA ZASTOJA

16. oktobra obeležujemo Evropski dan srčnega zastoja. Zamislimo se ob tem hudem in dramatičnem srčno-žilnem zapletu, ukrepajmo proti škodljivemu življenjskemu slogu in se usposobimo za takojšnjo pomoč ljudem, ki doživijo srčni zastoj.

UTRINKI ZADNJIH DOGODKOV

[Kaj vse se dogaja, POGLEJTE TUKAJ!!!](#)

PRIREDITEV OB SVETOVNEM DNEVU SRCA

[Utrinke si pogledjte TUKAJ!!!](#)

GLASILO, OBVESTILA IN ZAPISNIK

Kot uvod v naše jesenske aktivnosti objavljamo [GLASILO ŠT.14, obvestila 1-15 in zapisnik 3. seje odbora.](#)

JESENSKE AKTIVNOSTI

Poleg **redne telesne vadbe** in drugih fizičnih aktivnosti nas čakajo številni dogodki.

V ponedeljek 7.9.2015 3. seja odbora, v sredo 9.9. aktivno sodelujemo na **dnevu zdravja in humanitarnosti** v Družbenem domu Prevalje, v petek 25.9. ob 17. uri v KC Ravne organiziramo **osrednjo prireditev ob Svetovnem dnevu srca**, v soboto 3.10. ob 14. uri imamo **klubski piknik** v Šentanelu, v petek 16.10. je **Evropski dan srčnega zastoja**, ves teden bodo potekale aktivnosti za prepoznavo srčnega zastoja, masažo srčne mišice in uporabo AED. V drugi polovici oktobra se bo prvič sestala **skupina za zdrav življenjski slog.**

'ZA ZDRAVO SRCE VSEH IN POVSOD'

To je geslo za letošnji 'Svetovni dan srca'. Namen pa je, da se do leta 2025 za vsaj 25%

zmanjša prezgodnja umrljivost zaradi srčno žilnih bolezni. Torej vsak posameznik zase in vse ustanove, na vseh nivojih, naredimo več proti visokemu krvnemu tlaku in sladkorju ter holesterolu. In več proti debelosti in fizični ter psihični lenobi pa proti razvrednoteni hrani, sladkim ali alkoholnim pijačam, tobaku itd. itd. Da vsi in povsod ukrepamo za manj srčnih infarktov, srčnih zastojev, možganskih kapi, popuščanj srca itd. In da se res čisto vsi in povsod zavemo, da je temeljni problem našega zdravja pomanjkljivo, marsikje pa celo nikakršno zdravstveno znanje.

ČREVESJE, POZABLJENI ORGAN

Črevesje si ne zasluži, da se do njega diletantsko vedemo in ga napadamo z različnimi primitivnimi 'čistilnimi' akcijami. Dr.Nada Rotovnik Kozjek, dr. med. v reviji Polet.

NOVO V FOTOGALERIJI !!!

[POGLEJTE UTRINKE](#)  [Z ZADNJIH DOGODKOV!!!!](#)

ZAPISNIK 2. SEJE ODBORA

[V prikonki lahko preberete zapisnik 2. seje odbora, ki je bila 23.5.2015](#)

ŠOLA ZDRAVEGA ŽIVLJENJA - STRUNJAN 2015

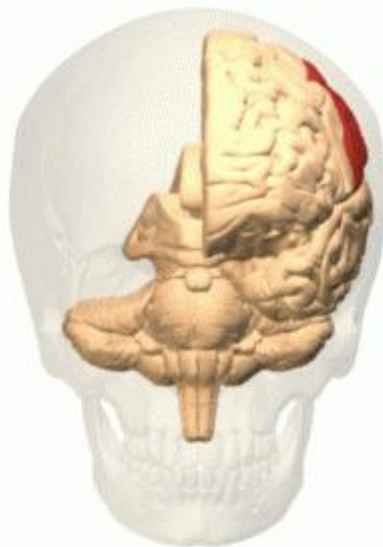
Avtobus poln članov Koronarnega kluba je odpotoval v 'Šolo zdravega življenja' v Strunjan.

[\(OGLEJTE SI UTRINKE TUKAJ!!!\)](#)



INICIATIVA ZA AED

Prišlo je do realizacije naše pobude št. 2, imenovane "AED v zapore". Uprava RS za izvrševanje kazenskih sankcij je za slovenske zapore kupila 14 avtomatskih defibrilatorjev. Gre za uspeh Iniciative za AED, ker so kljub težki finančni situaciji prisluhnili našim argumentom in nabavili celo več aparatov, kot smo pričakovali. Z defibrilatorji so namreč opremili tudi vse dislocirane enote zaporov. Sedaj pa usposabljanje!



'TeleKap' TUDI NA KOROŠKEM

Projekt **TeleKap** omogoča sodelovanje vrhunskih nevroloških strokovnjakov UKC Ljubljana pri obravnavi pacientov z možgansko kapjo, takoj po dogodku, že v Bolnišnici Slovenj Gradec. Da bi se čimveč prebivalcev seznanilo s projektom je prim. Cirila Slemenik Pušnik dr. med. v vseh naših skupinah predavala o projektu in možganski kapi. O dejavnikih tveganja za možgansko kap, znakih možganske kapi, nujnem ukrepanju laikov, vlogi projekta TeleKap itd. itd.

OGLEJTE SI UTRINKE IZ MEŽICE

OGLEJTE SI UTRINKE Z RAVEN

OGLEJTE SI UTRINKE S PREVALJ

OGLEJTE SI UTRINKE IZ ČRNE

**PSIHOLOŠKA SVETOVALNICA V
SLOVENJ GRADCU**

Tudi za psihično zdravje je potrebno skrbeti!!!
PREBERI TUKAJ!!!

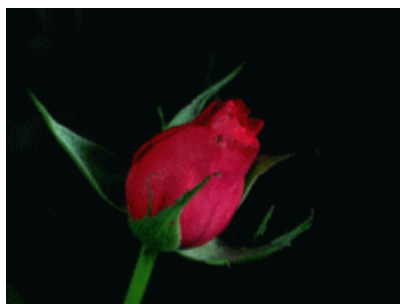
ZAPISNIK 1. SEJE 2015

ZAPISNIK

ZBOR ČLANOV ZA LETO 2014
UTRINKE SI LAHKO OGLEDATE
TUKAJ!!!

GLASILO ŠT. 13 - 10 LET

POGLEJTE GLASILO OB 10.
OBLETNICI DELOVANJA KKMD



INICIATIVA ZA AED

**POBUDA ŠT. 12 - UMEŠTITEV AED V SISTEM ZAŠČITE IN
REŠEVANJA**



POBUDA ŠT. 12

GASILCI - PRVI POSREDOVALCI

V sodelovanju z Zdravstveno reševalnim centrom Koroške (ZRCK) smo pričeli z usposabljanjem in vključevanjem prostovoljnih gasilcev v sistem prvih posredovalcev, za ukrepanje ob srčnem zastoju. Takoj, ko je aktivirana ekipa NMP zaradi suma na zastoj srca, se preko 112 aktivirajo tudi gasilci lokalnega PGD in z AED odhitijo na kraj dogodka. Namen je skrajšati čas od nastanka nujnega stanja, do ukrepanja, še posebej v krajih, ki so oddaljeni od ekip NMP in v trenutkih, ko je reševalna ekipa na drugi intervenciji in bi trajalo dlje časa do prihoda. Vse pohvale in spoštovanje gasilcem!!! [SLIKE!!!](#)

UČINKOVITOST PREHRANSKIH DOPOLNIL

V knjigi: '[Kruh na zagovoru](#)', ki jo je napisal [dr. William Davies](#), je na zanimiv način opisana učinkovitost prehranskih dodatkov, kot npr. kalcij za preprečevanje osteoporoze. Odločimo se, da naredimo pred hišo teraso. gremo v trgovino in kupimo material: pesek, mivko, ploščice itd. Pripeljemo domov in vse skupaj vržemo na kup, na mesto, kjer želimo teraso. **In čakamo, da nastane terasa.**

KAKO OSTATI MLAD?

'Živeti pošteno, jesti počasi in lagati o svoji starosti'. Lucille Ball.

PROTESTIRAMO!!!

Koronarni klubi Koroške regije protestiramo proti razmeram na kardiologiji UKC Maribor. Sramotno nizko vrednotenje visoko strokovnega dela, ki rešuje naša življenja, je tudi grobo norčevanje iz nas, srčno žilnih bolnikov. Zahtevamo, da se sedaj po volitvah končno prebudi tudi Ministrstvo za zdravje in zagotovi enake pogoje uresničevanja naših zdravstvenih pravic v celi Državi.

[PREBERI PROTESTNO PISMO 'TUKAJ'!!!](#)

SKUPINA MEŽICA IMA NOVO VODJO

Nova vodja skupine Mežica je **Janeta Pušpan**.

Naša strokovna mentorica

CIRILA SLEMENIK PUŠNIK, dr. med., spec.
internistka je postala primarij -
ČESTITAMO!!!



Prim. Cirila Slemenik Pušnik, dr. med.
SPECIALISTKA INTERNE MEDICINE
SPECIALISTKA KARDIOLOGIJE IN VASKULARNE MEDICINE

Namestnica predstojnika
ODDELEK ZA INTERNO MEDICINO

V Klubu:
PRIM. CIRILA

ČUDEŽNA IN OBIČAJNA ŽIVILA

Če vas zanima, kaj nam nudijo 'čudežna' in kaj običajna živila, pogledajte na [ZNANJE-PRISPEVKI-HRANA](#).

HRANA

'Če hrana raste, jo jej, če ne raste, je ne jej. Sadje, zelenjava, oreščki in žitarice rastejo. Sladice in kokakola ne!' (L. Hay)

